

# Missouri WIC

**Eat Healthy. Stay Well.**

Mujeres, Bebés y Niños



## Lista de Alimentos Autorizados

Vigente a partir del 1.º de mayo de 2016  
hasta el 30 de septiembre de 2017

Preguntas frecuentes .....	2
Cómo hacer una compra en WIC .....	2
Leche, leche de cabra, leche de soya .....	3
Queso .....	4
Yogur .....	5
Tofu, huevo, crema de cacahuate, frijoles enlatados o secos .....	6
Cereales fríos.....	7-9
Cereales calientes .....	10
Pan .....	11
Tortillas .....	12
Pastas de trigo integral .....	13
Arroz integral, Consejos de nutrición de WIC.....	14
100% jugo para mujeres .....	15
100% jugo para niños .....	16
Fruta fresca y congelada.....	17
Verduras frescas y congeladas .....	18
Consejos para comprar frutas y verduras frescas .....	19
Cómo usar los cheques de frutas y verduras .....	20
Comida para bebés.....	21
Carnes para bebés que toman pecho, pescado enlatado para madres que solo dan pecho .....	22

## Importante:

- Los participantes pueden comprar únicamente los artículos de comida impresos en el cheque de WIC.
- Es posible que algunos artículos que aparecen en este folleto no estén disponibles en todas las tiendas de WIC autorizadas.



# Preguntas frecuentes

- P. ¿Puedo usar mis cheques de WIC en otro estado?  
R. No, los cheques de WIC de Misuri solo pueden usarse en Misuri.
- P. ¿Qué pasa si pierdo, me roban o se dañan mis cheques?  
R. Notifique a su oficina de WIC.
- P. ¿Me regresan cambio si no uso la cantidad total de mi cheque de WIC?  
R. No, las tiendas no pueden darle cambio por el dinero sobrante del cheque de WIC.
- P. ¿Puedo cambiar los alimentos que aparecen en mi cheque?  
R. No, solamente su oficina de WIC puede cambiar su paquete de alimentos. Si tiene dudas o necesidades especiales, asegúrese de hablar con su nutricionista de WIC antes de que se impriman sus cheques. Es posible que esa persona pueda ajustar su paquete de alimentos. No escriba en sus cheques ni los altere.
- P. ¿Con quién tengo que ponerme en contacto si tengo preguntas sobre los alimentos de WIC?  
R. Debe ponerse en contacto con su oficina de WIC.
- P. ¿Necesito comprar todo lo que aparece en mi cheque de WIC?  
R. No, no es necesario que adquiera todos los artículos que aparecen en su cheque.

## Cómo hacer una compra en WIC

### Lleve a la tienda:

1. La carpeta de identificación (ID) de WIC y la lista de alimentos autorizados por WIC. Mientras hace sus compras, use la lista de alimentos autorizados por WIC.
2. Cheques de WIC. Se deben usar entre el *primer día de uso* y el *último día de uso*, según esté impreso en el cheque.

### Mientras compra:

1. Compre la cantidad o el tipo que aparece en el cheque de WIC y consulte la lista de alimentos autorizados por WIC para ver una lista completa de los alimentos elegibles de WIC.
2. Separe los alimentos de WIC de otros alimentos que tenga en el carrito.

### En la caja:

1. Diga al cajero que está haciendo una compra de WIC.
2. Separe los artículos de WIC de otros alimentos.
3. Dé al cajero el cheque de WIC antes de que escanee sus artículos.
4. Separe los alimentos por cada cheque de WIC que compre. Cada cheque de WIC se debe canjear por separado.
5. Muestre al cajero su carpeta de ID de WIC para que verifique su firma. Es posible que el cajero le pida otra identificación.
6. El cajero escribirá la fecha de compra y la cantidad total de la venta en el cheque de WIC.
7. El cajero comprobará la firma en el cheque de WIC con las firmas autorizadas en la carpeta de ID de WIC.

# Leche, leche de cabra, leche de soya

## Leche

- Cualquier marca (se recomiendan las marcas de la tienda)
- Tamaño y tipo del envase de acuerdo con lo que está impreso en el cheque de WIC
- Baja en grasa o sin grasa (descremada, al ½%, 1%)
- Leche entera y al 2%



## Leche en polvo sin grasa

- Solo marcas de la tienda
- Solo la caja de 8 cuartos de galón



## Leche deslactosada

(si está disponible)

- Cualquier marca
- Baja en grasa o sin grasa (descremada, al ½%, 1%)
- Leche entera y al 2%
- Solo envases de medio galón
- Pura

## Leche evaporada

- Solo marcas de la tienda
- Evaporada y baja en grasa o sin grasa (descremada, al ½%, 1%)
- Leche evaporada entera
- Solo latas de 12 oz



## Suero de mantequilla cultivado

- Cualquier marca
- Solo el de un cuarto de galón

## Leche de cabra

(si está disponible en la tienda de WIC)

- Marca Meyenberg
- Evaporada (lata de 12 oz) (entera)
- En polvo sin grasa (lata de 12 oz)



## Leche de soya

- Solo envases de medio galón
- 8th Continent, solo de vainilla y la original pura
- Great Value, solo la original



Vainilla



Original  
Pura



Original

## No puede comprar:

- Leche de almendras
- Leche de coco
- Leche de arroz
- Leche reconstituida
- Leche saborizada
- Leche orgánica
- Leche condensada endulzada
- Botellas de vidrio
- Sustitutos de la leche
- Vitamite

Leche, leche de cabra, leche de soya

Leche, leche de cabra, leche de soya

## Queso

### Puede comprar:

- Solo quesos domésticos de la marca de la tienda, tipo americano, cheddar (extra fuerte, fuerte, medio, suave), Colby, Colby Jack, Monterey Jack, quesos mozzarella (parcialmente descremados o enteros)
- Queso bajo en grasa o sin grasa
- Solo queso tipo americano, rebanado, de la marca de la tienda



- Solo bloques de 8 o 16 oz

### No puede comprar:

- Aditivos de queso
- Quesos delicatessen
- Alimentos a base de queso
- Queso para untar
- Productos de queso
- Rebanadas envueltas individualmente
- Queso en tiras
- Queso en polvo
- Queso con saborizantes
- Queso rallado
- Quesos orgánicos

## Leche baja en grasa El mismo delicioso sabor y nutrición, ¡pero con menos grasa!

1 taza de leche entera =  
8 gramos de grasa



1 taza de leche al 2% =  
5 gramos de grasa



1 taza de leche al 1% =  
2.5 gramos de grasa



1 taza de leche descremada =  
0 gramos de grasa



# Yogur

## Yogur (Solo envases de 32 oz)



### **Coburn/Save-A-Lot**

Bajo en grasa

Natural

Vainilla



### **Dannon**

Bajo en grasa

Natural

Vainilla

Descremado

Natural



### **Dannon Light & Fit**

Descremado

Fresa\*

Vainilla\*



### **Essential Everyday**

Bajo en grasa

Durazno

Natural

Frambuesa

Fresa

Fresa-plátano

Vainilla

Sin grasa

Natural



### **Great Value**

Bajo en grasa

Durazno

Fresa

Fresa-plátano

Vainilla

Descremado

Natural

Fresa-plátano light\*

Vainilla light\*



### **HyVee**

Bajo en grasa

Durazno

Fresa

Fresa-plátano

Vainilla

Descremado

Natural\*

Vainilla\*



### **Kroger**

Bajo en grasa

Natural grado A

Vainilla grado A

Descremado

Natural grado A

Fresa light grado A\*



### **Schnucks**

Bajo en grasa

Natural

Fresa

Vainilla

Descremado

Natural



### **ShurFine**

Bajo en grasa

Fresa

Vainilla

Sin grasa

Natural\*



### **Yoplait**

Bajo en grasa

Durazno de cosecha

Fresa

Fresa-plátano

Vainilla

Descremado

Natural



### **No puede comprar:**

- Yogures griegos
- Yogures orgánicos

\*contiene edulcorantes artificiales

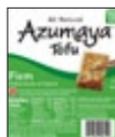
El yogur proviene de la leche, por lo que contiene proteína y otros nutrientes. Úselo para preparar dips o agréguelos a la fruta como bocadillo saludable.

## Tofu

### Puede comprar:

#### De la Marca Azumaya:

- Tofu firme (16 oz)



#### De la Marca NaSoya:

- Tofu orgánico sedoso (16 oz)



## Huevo

### Puede comprar:

- Grande, blanco, grado A o AA
- Solo 1 paquete de doce



### No puede comprar:

- Huevo bajo en colesterol
- Huevo orgánico
- Huevo especial
- Huevo campero
- Huevo rojo

## Crema de cacahuate

### Puede comprar:

- La suave, cremosa o regular
- Solo marcas de la tienda
- Solo la que viene en envases de 16 a 18 oz



### No puede comprar:

- Crema de cacahuate crujiente
- Crema de cacahuate baja en grasa
- Crema de cacahuate orgánica
- Mezclas con mermeladas, jaleas, miel, malvaviscos o chocolate

## Frijoles enlatados

### Puede comprar:

- Habas, frijoles refritos sin grasa, garbanzos, frijoles rojos, frijoles bayos, frijoles pintos y frijol colorado
- Solo la marca Bush's Best
- Solo latas de 16 oz
- Bajos/reducidos en sodio



## Frijoles secos, chícharos y lentejas

### Puede comprar:

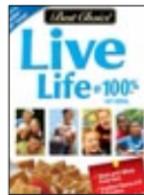
- Cualquier variedad de frijoles, chícharos o lentejas crudos, secos y maduros
- Solo marcas de la tienda
- Solo paquetes de 16 oz

### No puede comprar:

- Productos orgánicos
- Con aditivos como el jamón
- Con aderezos o saborizantes

# Cereales fríos

## Always Save (bolsa o caja)



## Clear Value (bolsa o caja)



## Dierbergs



## Essential Everyday



## Great Value



Cereales fríos (solo de 12 a 36 oz)

Cereales fríos (solo de 12 a 36 oz)

Los cereales de WIC le ayudan a obtener las vitaminas y minerales que necesita. Los granos integrales  son la mejor manera de empezar el día.

# Cereales fríos

## Great Value



## Hy-Top



## HyVee



## IGA



## Kiggins/Save A Lot



Cereales integrales

¡Los cereales son un excelente bocadillo! Ofrezca a su hijo una variedad de cereales y animelo a crear su propio bocadillo.

Cereales fríos (solo de 12 a 36 oz)

Cereales fríos (solo de 12 a 36 oz)

# Cereales fríos

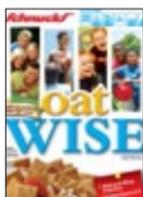
## Kroger



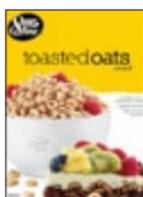
## Ralston (caja o bolsa)



## Schnucks



## Shurfine



Cereales fríos (solo de 12 a 36 oz)

Cereales fríos (solo de 12 a 36 oz)

# Cereales calientes

Best Choice



IGA



Essential Everyday



Kroger



Great Value



Ralston



Hy Top



Schnucks



HyVee



Shurfine

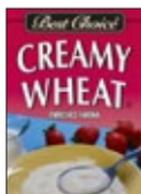


## Avena instantánea

de 11.8 a 12 oz (12 paquetes o caja)

♥ Integral

Best Choice



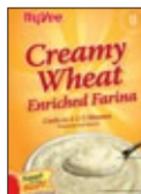
28 oz  
(caja o bolsa)

Cream of Wheat



28 oz

HyVee



28 oz

Cream of Rice  
(sin gluten)



14 oz

Malt-O-Meal



18, 28  
o 36 oz

Ralston



28 oz  
(solo en bolsa)

Schnucks



28 oz

## Cereal de Arroz caliente

Essential Everyday



14 oz

## Sémola de maíz

## Cereal integral caliente

### Cereales y tamaños autorizados por WIC de Misuri

- Tamaños autorizados: cajas o bolsas de 11.8/12 oz a 36 oz de las marcas y variedades autorizadas.
- Combine los tipos y tamaños hasta obtener el número total de onzas marcadas en el cheque.
- Pero solo las marcas y los tamaños autorizados, incluidos los cereales fríos o calientes.

# Pan

## De trigo integral/grano integral

Solo 16 oz



**Best Choice** De 100% trigo integral



**Bunny** De 100% trigo integral



**Dillon's** Redondo de 100% trigo integral



**Essential Everyday** De 100% trigo integral



**Healthy Life** De 100% trigo integral sin azúcar



**Healthy Life** De 100% trigo y grano integrales



**HyVee** De 100% trigo integral



**Kroger** De 100% trigo integral



**Nature's Own** De 100% grano integral sin azúcar



**Ozark Hearth** De 100% trigo integral



**Price Chopper** De 100% trigo integral



**Sara Lee** De 100% trigo integral



**Schnucks** De 100% trigo integral



**Wonder** De 100% trigo integral



El pan autorizado por WIC es de 100% trigo integral. También es una excelente fuente de fibra, vitaminas y minerales.

# Tortillas

## De trigo integral/grano integral

Solo 16 oz



**Best Choice**  
De 100%  
trigo integral



**Chi-Chi's**  
Trigo integral



**Don Pancho**  
Trigo integral



**HyVee**  
Trigo integral



**IGA**  
Trigo integral



**Kroger**  
Trigo integral



**La Banderita**  
Trigo integral Fajita



**Mission**  
Trigo integral



**Ortega**  
Trigo integral



**Schnucks**  
Trigo integral



**Shurfine**  
Trigo integral estilo  
fajitas



## Suaves de maíz

Solo 16 oz



**Best Choice**  
De maíz



**Don Pancho**  
De maíz blanco



**HyVee**  
De maíz blanco



**La Banderita**  
De maíz blanco



**La Burrita**  
De maíz amarillo



**Mission**  
De maíz amarillo



**Shurfine**  
De maíz

Las tortillas suaves de maíz son una buena fuente de fibra, vitaminas B y ácido fólico. Disfrute las tortillas de maíz suaves en enchiladas, fajitas o tacos.

# Pasta de trigo 100% integral

## Pasta de trigo integral

Solo 16 oz



### Barilla

Cabello de ángel	Penne
Coditos	Rotini
Linguine	Espagueti
Caracolutos medianos	Espagueti fino



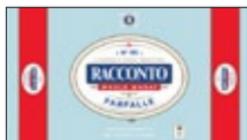
### Kroger

Penne Rigate	Espagueti
Rotini	Espagueti fino



### Essential Everyday

Coditos	Espagueti
Penne	Espagueti fino
Rotini	



### Racconto

Capellini	Rigatoni
Coditos	Rotini
Farfalle	Espagueti
Linguine	
Penne Rigate	



### Gia Russa

Cabello de ángel	Rigatoni romano
Linguine	Rotini
Caracolutos medianos	Espagueti
Penne Rigate	Espagueti fino



### Ronzoni Healthy Harvest

Linguine	Espagueti
Penne Rigate	Espagueti fino
Rotini	



### Great Value

Espagueti



### Shurfine

Penne Rigate  
Espagueti



### Hodgson Mill

Cabello de ángel	Espirales
Macarrón codito	Espagueti fino
Espagueti	

### No puede comprar:

- Con azúcar, grasas, aceites o sal agregados
- Productos orgánicos

Pasta de trigo 100% integral

Pasta de trigo 100% integral

## Arroz integral

### Puede comprar:

- De granos integrales no procesado
- Solo marcas de la tienda
- Solo paquetes de 16 oz

### No puede comprar:

- Arroz instantáneo
- Productos orgánicos



## Consejos de nutrición de WIC

### Consuma granos integrales



- Los granos integrales son granos de cereales que no han sido procesados. Le ayudan a obtener la fibra que necesita.
- Comer alimentos con granos integrales puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

### Obtenga energía comiendo frutas y verduras

- La mayoría de las frutas son naturalmente bajas en grasa, sodio y calorías.
- El consumo del folato proveniente de las frutas y verduras es importante antes y durante el embarazo.
- Las frutas y verduras ayudan al cuerpo a combatir las enfermedades y mantener un peso saludable.



### Revitalícese con las proteínas



- Las proteínas se pueden encontrar en los alimentos de origen animal y vegetal. Los alimentos ricos en proteínas como el pescado, el huevo, los frijoles y la crema de cacahuate ayudan a fortalecer los músculos.
- Las grasas no saturadas que se encuentran en los frutos secos, las semillas y el pescado ayudan a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

### Desarrolle huesos de acero

- Los huesos necesitan calcio y vitamina D todos los días para crecer y mantenerse fuertes.
- La leche y el queso bajos en grasa y sin grasa ayudan a fortalecer los huesos y los dientes.



Fuente: Calendario de WIC para 2014 y 2015 de la National WIC Association

# 100% jugo para mujeres

## Solo para mujeres

De 11.5 a 12 oz de concentrado congelado



### Always Save

Manzana  
Naranja



### Best Choice

Manzana  
Naranja



### Clear Value

Naranja



### Crisp

Naranja



### Essential Everyday

Manzana  
Uva  
Naranja



### Great Value

Manzana  
Uva  
Naranja



### Hy-Top

Manzana  
Naranja



### HyVee

Manzana  
Naranja



### IGA

Manzana  
Naranja



### Kroger

Manzana  
Uva  
Naranja



### Midwest Country Fare

Naranja



### Old Orchard

Manzana-cereza  
Manzana-arándano  
Manzana  
Manzana-kiwi-fresa  
Manzana-maracuyá-mango  
Manzana-frambuesa  
Manzana-fresa-plátano  
Mezcla de moras  
Arándano azul-granada  
Cereza-granada  
Mezcla de arándanos  
Arándano-granada  
Arándano-frambuesa  
Uva  
Naranja  
Piña-naranja  
Piña-naranja-plátano  
Uvas verdes



### Shurfine

Manzana  
Naranja



### Tipton Grove

Manzana  
Naranja



### Valu Time

Naranja

## Jugo de naranja que puede comprar:

- Cualquier jugo de naranja congelado de la marca autorizada
- Jugo de naranja con pulpa, sin pulpa, estilo campirano y fortificado con calcio o vitamina D, etc.

100% jugo para mujeres

100% jugo para mujeres

# 100% jugo para niños

## Solo para niños Botellas de plástico de 64 oz



**Always Save**  
Manzana  
Uva



**Best Choice**  
Manzana  
Uva  
Tomate  
Verduras  
Uvas verdes



**Diane's Garden**  
Verduras



**Dierbergs**  
Manzana



**Essential Everyday**  
Manzana  
Uva  
Tomate  
Tomate BS ❤️  
Verduras  
Verduras BS ❤️  
Uvas verdes



**Great Value**  
Manzana  
Uva  
Tomate  
Verduras  
Uvas verdes



**Hy-Top**  
Manzana  
Uva  
Tomate  
Verduras  
Uvas verdes



**HyVee**  
Manzana  
Uva  
Tomate  
Verduras  
Uvas verdes



**IGA**  
Manzana  
Uva  
Tomate  
Verduras  
Uvas verdes



**Kroger**  
Manzana  
Uva  
Verduras  
Verduras BS ❤️  
Uvas verdes



**Old Orchard**  
Manzana  
Uva  
Uvas verdes



**Schnucks**  
Manzana  
Uva  
Tomate  
Verduras  
Uvas verdes



**Shurfine**  
Manzana  
Uva  
Tomate  
Verduras  
Uvas verdes



**Tipton Grove**  
Manzana  
Uva



**Shopper's Value**  
Jugo de naranja



### Jugo de naranja que puede comprar:

- Cualquier jugo de naranja de la marca autorizada en envases de 64 fl oz (medio galón)
- Refrigerados o no refrigerados

100% jugo para niños

100% jugo para niños

## Fruta fresca

### Puede comprar:

- Cualquier variedad de fruta fresca entera, en mitades, en cuartos, rebanada o cortada, sin azúcares añadidos\*
- Fruta empacada en jugo
- Orgánica



### No puede comprar:

- Fruta fresca con azúcares\* o caramelo añadidos
- Recipientes para bufet o delicatessen, o charolas de fruta para fiestas
- Canastas de fruta
- Fruta seca o Fruit Roll-Ups
- Frutas de las barras de ensaladas
- Nueces (por ejemplo, cacahuates) o mezclas de frutas y nueces
- Alimentos horneados con fruta (por ejemplo, panecillos de arándano, pays de fruta y calabaza)
- Frutas ornamentales o decorativas
- Porciones individuales de delicatessen

## Fruta congelada

### Puede comprar:

- Cualquier marca, tipo y tamaño de paquete
- Cualquier fruta natural o combinaciones de frutas naturales
- Cualquier fruta con jugo de fruta, edulcorantes artificiales o agua
- Orgánica



### No puede comprar:

- Fruta congelada con azúcares añadidos\*

## ¡Dibuje un arcoíris en su plato!

- Las frutas y verduras coloridas tienen muchas vitaminas y minerales.
- Ingerir una variedad de colores le proporciona más beneficios para su salud.
- La mitad de su plato debe estar lleno de frutas y verduras.



Fuente: Calendario de WIC 2016 de la Asociación Nacional de WIC

\*Los azúcares añadidos incluyen: jarabe de maíz, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, miel y jarabe de maple

## Verduras frescas

### Puede comprar:

- Cualquier tipo de verdura fresca entera, en mitades, en cuartos, rebanada o cortada sin azúcares\* grasas o aceites añadidos
- Lechuga en bolsa, lechuga iceberg y verduras de ensalada sin saborizantes, vinagretas ni croutones
- Cualquier tipo de papa
- Ajo y jengibre frescos
- Orgánicos



### No puede comprar:

- Recipientes para bufet o charolas de verduras para fiestas
- Canastas de verduras
- Lechuga en bolsa o verduras para ensalada con aderezos, queso, croutones u otros ingredientes añadidos
- Ensaladas individuales o porciones de delicatessen
- Verduras con crema, salsa o empanizadas
- Mezclas de granos y verduras (pastas o arroz)
- Verduras de las barras de ensaladas
- Verduras ornamentales o decorativas (por ejemplo, pimientos picantes o ajos en arreglos, guajes, calabazas y maíz indio)
- Especias o hierbas frescas en polvo, secas o encurtidas que se usan principalmente como aromatizantes

## Verduras congeladas

### Puede comprar:

- Cualquier marca, tipo y tamaño de paquete
- Cualquier marca de frijoles y chícharos (por ejemplo, ejotes, chícharos verdes, arvejas, frijol chino o semillas de soya)
- Verduras congeladas normales o bajas en sodio
- Cualquier verdura congelada natural, verduras cocidas congeladas o combinaciones de verduras congeladas naturales sin ingredientes, aderezos o aceites añadidos
- Orgánicas



### No puede comprar:

- Las que contengan azúcares,\* grasas o aceites añadidos
- Verduras sazonada, saborizadas o empanizadas
- Verduras con salsas (por ejemplo, jugo de carne, salsa de queso o mantequilla), pastas, fideos, arroz o cualquier otro ingrediente, incluidos carnes, aves o pescado
- Papas a la francesa, Tater Tots, papas redondas o en cubos, croquetas de papa o tortas de papa con grasas o aceites, aderezos o azúcares añadidos\*

# Consejos para comprar

## Consejos para comprar fruta y verduras frescas

- Consulte los anuncios de ofertas (en línea, volantes de la tienda, etc.).
- Compare los precios.
- Compre fruta y verduras frescas de temporada.

Al escoger la fruta y las verduras frescas que tienen precio por libra, complete los siguientes pasos.

1. Coloque el artículo en la báscula.
2. Redondee el peso a la libra o media libra más próxima.
3. Estime el costo del artículo con base en la siguiente tabla.
4. Escriba el artículo y el precio en su lista de compras.



Encuentre el precio por libra en la parte izquierda de la columna. Siga el renglón para encontrar cuántas libras está comprando y el precio de la fruta o la verdura fresca.

Price per lb.	1 lb.	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ lbs.	4 lbs.	4 ½ lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01
2.99	2.99	4.49	5.98	7.48	8.97	10.47	11.96	13.46
3.09	3.09	4.64	6.18	7.73	9.27	10.82	12.36	13.91
3.19	3.19	4.79	6.38	7.98	9.57	11.17	12.76	14.36
3.29	3.29	4.94	6.58	8.23	9.87	11.52	13.16	14.81
3.39	3.39	5.09	6.78	8.48	10.17	11.87	13.56	15.26
3.49	3.49	5.24	6.98	8.73	10.47	12.22	13.96	15.71

# Cheques de frutas y verduras

## Cómo usar los cheques de frutas y verduras

1. Use los cheques de frutas y verduras solo en las tiendas autorizadas de WIC.
2. Compre solo las frutas y verduras congeladas autorizadas.
3. El cheque de frutas y verduras tiene una cantidad máxima en dólares impresa en él. Si lleva frutas y verduras que superen la cantidad establecida en el cheque, puede pagar la diferencia con:
  - Efectivo, cheque, tarjeta de crédito o débito o tarjeta SNAP EBT.
  - Más de un cheque de frutas y verduras en cada compra. (Es posible que algunas tiendas solo permitan un cheque de frutas y verduras por cada compra).

Por ejemplo, su cheque de frutas y verduras tiene un valor de \$11 y el precio de las frutas y verduras es de \$13.

Puede retirar \$2 de frutas y verduras de su carrito o puede pagar los \$2 adicionales con uno de los métodos antes mencionados.

4. El impuesto se aplicará a la diferencia si usted paga en efectivo, con cheque o con tarjeta de crédito o débito.
5. Si su compra de frutas y verduras no alcanza la cantidad máxima impresa en el cheque, no recibirá cambio.



Ahora puede comprar frutas y verduras usando sus cheques de WIC, junto con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o débito, o SNAP EBT.

# Comida para bebés

## Cereales para bebés

### Puede comprar:

- Solo los que sean naturales
- Solo los que sean secos
- Solo envases de 8 o 16 oz

### No puede comprar:

- Productos orgánicos
- Ácido docosahexaenoico (docosahexaenoic acid, DHA) y ácido araquidónico (arachidonic acid, ARA) añadidos
- Nueces o frutas secas añadidas, yogurt o canela



**Beech-Nut**  
(solo 8 oz)

Avena  
Arroz  
Multigrano



**Gerber**  
(solo 8 o 16 oz)

Avena  
Arroz  
Trigo integral  
Multigrano

## Frutas y verduras para bebés

### Puede comprar:

- Envase de 4 oz o 2 paquetes de un envase de 4 oz, de acuerdo con lo que está impreso en el cheque de WIC
- Cualquier etapa
- Cualquier fruta o frutas mixtas
- Cualquier tipo de frutas y verduras mixtas
- Cualquier verdura o verduras mixtas

### No puede comprar:

- Productos orgánicos
- DHA y ARA añadidos
- Azúcar, sal o harina agregadas
- Arroz, frijoles, granos o cereales agregados
- Aderezos o canela agregados
- Frutas mixtas, pasta o combinación de carnes
- Verduras mixtas, pasta o combinación de carnes
- Cenas o carnes agregadas



**Beech-Nut**



**2 envases de Gerber**



**Tippy Toes**

## Frutas o verduras frescas

Puede comprar frutas o verduras frescas para bebés solo si está impreso en el cheque de WIC.



Siempre alimente al bebé con una cuchara.

## Fórmula para bebés

- Marca, tipo y tamaño según esté impreso en el cheque de WIC

## Carnes para bebés

### Puede comprar:

- Solo envases de 2.5 oz

### No puede comprar:

- Productos orgánicos
- DHA y ARA añadidos
- Combinación de carne y verduras
- Cenas



Beech-Nut



Gerber



Tippy Toes

Las carnes para bebés son un beneficio adicional para los bebés que toman pecho.

## Para madres que dan pecho

### Pescado enlatado

#### Atún light (5 oz)

#### Puede comprar:

- Cualquier marca
- Solo envasado en agua
- En trozos, sólido o rallado
- Bajo en sodio

#### No puede comprar:

- Atún blanco o albacora
- El que contenga saborizantes, aderezos o salsas
- El que venga en bolsas de aluminio
- El que venga en envases de porciones individuales
- 4 envases o varios envases



#### Salmón enlatado (5 oz)

#### Puede comprar:

- Cualquier marca
- Solo salmón rosa

#### No puede comprar:

- Ahumado, en bolsas de aluminio
- Salmón rojo, sockeye o salmón salvaje rosa de Alaska
- El que contenga saborizantes, aderezos o salsas
- 4 envases o varios envases



#### Sardinias (3.75 oz)

#### Puede comprar:

- Cualquier marca
- Empacado en agua
- Salsa de tomate o salsa de mostaza

#### No puede comprar:

- Salsa picante, chiles verdes picantes
- Ahumadas
- Con albahaca
- En bolsas de aluminio
- Envases de porciones individuales

# ¡MUUuévase a la leche al 1% o a la leche descremada!

- La leche descremada no tiene grasa.
- La leche al 1% es la siguiente opción más saludable. Solo tiene el 30% de la grasa de la leche entera y conserva el mismo sabor. Es un buen paso en su camino para tomar leche descremada.
- La leche al 1% y la descremada tienen más calcio y son las opciones más saludables para las personas mayores de 2 años.



Comparación de la leche (1 taza/8 oz)	Leche entera (3.25%)	Leche con grasa reducida (2%)	Leche baja en grasa (1%)	Leche descremada
Calorías	149	122	102	83
Grasa total (gm)	8	5	2.5	0
Grasa saturada (gm)	4.5	3	1.5	0
Proteína (gm)	8	8	8	8
Calcio (mg)	276	293	305	299
Vitamina D (UI)	124	120	117	115

Referencia: Base de datos de nutrientes nacionales de referencia estándar, ejemplar 26



## Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Misuri (Missouri Department of Health and Senior Services)

### Servicios de WIC y de Nutrición

P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204

[health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

El Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Misuri (Missouri Department of Health and Senior Services, DHSS) es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa. Los servicios se proporcionan sobre una base no discriminatoria.

Las personas con discapacidades pueden obtener otras formas alternativas de esta publicación poniéndose en contacto con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Misuri al 573-751-6204.

Los ciudadanos con problemas auditivos y del habla pueden llamar al 711. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.